人生に情熱と静けさを取り戻す エネルギー戦略 Part1

人生後半のエネルギーを枯渇させないための**身体(睡眠・運動・食事・活動)編** ＜ 要点資料 ＞

※ 詳細は、録画をご視聴ください。

■1■ エネルギー漏洩・慢性疲労からの脱却への本質的アプローチとは？

1. 人生後半・日常における代表的なエネルギーの悩み

シルバメソッドでアルファレベルに入ってマインドの活用技術をマスターしていても、「夕方になると何もやる気が起きないほど疲れ果ててしまう」「日々の雑務に追われ、心が休まらない」といった悩みは少なくない。

2. この疲弊を訴えるのは、なぜか？ 生理的背景：物理の法則と「脳内エネルギーの漏洩」による

現代社会の「休まず走れ」という過緊張環境によるエネルギーの漏れによるもの。シンプルな物理の法則によるもの。

3. 問題の根本原因とエネルギーマネジメントの本質（三位一体の法則）

根本原因は、「人間は休みなく動き続けられる」という誤った前提と、「働く時間の長さ」への過度な偏重にある。成果を生み出すのは時間の長さではなく、「仕事に注ぐエネルギーの量と質、目的」にある。必要なのは時間管理ではなく、身体、心(脳)、精神という3つの穴(漏れ)を止め、燃料を再生する**「エネルギー戦略（身体／心・脳/精神の三位一体戦略）」が必要である。**

＜ 本日のゴール ＞	人生 100 年時代（退職後の約 30 年）を「生涯現役」で生き抜くため、3つのエネルギーの問題を特定し、今回は身体（睡眠・運動・食事・活動）を再生する具体的な行動を考え、エネルギー回復のためのプログラム内容を確立して、それをプログラムし、実行につなげていくこと。

■2■ 人生後半戦への働き方のシフト構造

比較項目	従来の働き方（直線型・消費のみ）	生体リズムに基づく働き方（波型・消費と再生）
人間観の前提	人間を機械や PC とみなし、休まず稼働させる	人間本来の「消費したら再生する」生体リズムに従う
重視する尺度	拘束時間・「時間の長さ」への偏重	注ぎ込む「エネルギーの量・質・目的」
結果	慢性疲労、イライラ、家庭・生活の質の低下	**深い静けさ（心の余白）と湧き上がる情熱（目的意識）の両立**

■3■自分を知る：自分のエネルギー使用状況を知る

＜あなたの「エネルギー査定」の9つの質問＞

① あなたはどの程度、正しい食事、定期的な運動、十分な睡眠がとれている。

② 朝、仕事を始める意欲が十分あって、わくわくした気持ちになっている。

③ 最も重要なことに注意を集中し、自分の生産性を十分に発揮できていると思う。

④ 仕事にはっきりした目的意識があり、動機づけを得ている。それはあなたの利己心を超えたもの。

⑤ 部下(同僚)に対して積極的に励ましや刺激を与えている。

⑥ 次々と押し寄せてくる要求をさばきながらも、最も重要な仕事に十分な時間をかけている。

⑦ 夜、帰宅したときに、家族のために使うエネルギーが残っている。

⑧ 人生を長期的な視野で、戦略的に考える余裕(時間)を持っている。

⑨ 自分をいたわる時間や、生活を楽しむ時間は十分ある。

■4■ 身体的エネルギーを再設計する「4本の柱」

身体はすべての活動の土台となる燃料であり、最優先で改善すべき根本の課題。

★ 身体的エネルギー4つの柱	① 睡眠 持続可能性の根幹	② 運動 燃焼と循環レジリエンス	③ 食事・栄養 高品質な燃料補給	④ 活動と回復 集中とエネルギー回復
① 問題	「睡眠を削れば時間を増やせる」という錯覚。日本人の平均睡眠 5〜6 時間未満と低水準。	世界の 80%が座りっぱなし。30〜70 歳で心臓ポンプ機能は約 30%低下。	ドカ食いや精製糖質・カフェイン依存による血糖値スパイクの乱高下(急上昇&急降下)	「休みなく働く」ことによる疲労蓄積。「休む＝怠け者」という罪悪感。
② 根拠データ	脳の老廃物(アミロイドβ)の清掃に 6.5〜7.5 時間必須。4 時間睡眠で満腹ホルモンが 18%減少し糖尿病・高血圧リスク増。	3 週間寝たきりで 20 年分の心機能老化(その後の有酸素運動で回復可能)。(ダラス研究所)	血糖値クラッシュが激しい眠気・イライラ・集中力の途切れを引き起こす。	60〜90 分の昼寝は夜 8 時間睡眠と同等の学習効果あり。有給を取らない男性は心臓病リスク 30%増。
③ 原因	就寝直前のスマホや PC 使用によるベータ波刺激・交感神経優位になることと問題の反芻をすること。	「時間がない」「運動＝疲れる」という思い込み。	食べる内容・量・間隔・時間帯の乱れ。	日中も約 90 分周期で注意力の波(ウルトラディアンリズム／BRAC)がある事実の無視。
④ 具体的改善策	**毎晩 7〜8 時間睡眠を推奨。就寝 30 分前のデジタル断ち&メンタルハウスクリーニング。**	**日中 1 万歩を目指そう。有酸素運動(20〜30 分／週 3〜5 回)。筋力トレーニング**	**血糖値を安定ゾーン(レベル 4〜6)に保つ補給の推奨。3 時間おき小分け補給。低 GI・高オクタン食、など。**	**90 分作業後に 5〜10 分の散歩・ストレッチを取り入れる。15〜20 分の昼寝も推奨。**

■5■ 今日から始める「再生の習慣化(儀式化)」と身近な1ステップ

人は習慣の生き物である:行動を「ポジティブな儀式」として潜在意識にプログラムし、日々の生活の中で**意志力に頼らない自動化(習慣化)を**することがベスト。

- **儀式化の鉄則1【少しずつ取り組む】:**一度に多くを変えず、1〜2 つの小さな変化を確実に定着させる。
- **儀式化の鉄則2【正確さと具体性】:**「いつ・どこで・何をするか」を明確にする。
- **シルバメソッドとの連動:**朝のレベルに入って 1 日のメンタルリハーサルを行う。実施時:三本指のテクニックでその行動に集中するようにプログラムする。

	★本日から実践するアクション 人生 100 年を健康・健全に生涯現役で過ごすため、この 1 ヶ月間で習慣化したい「身体の回復」を以下の選択肢から選び、それを手帳やノートに「いつ・どこで・何を行うか」を具体的に書き出そう。
【1】睡眠	☐ 睡眠と目覚めのコントロールを習慣化(うとうとした時に眠る。気持ち良く目覚める習慣化) ☐ 毎晩 7〜8 時間の睡眠時間を固定する。→ どうする？ ☐ 就寝 30 分前のデジタル断ち&メンタルハウスクリーニング→ 具体的に何をする？
【2】運動	☐ 日中 1 万歩を目指す。→ 具体的に ☐ 持久力を鍛える代表的運動:有酸素運動 (20〜30 分持続／週 3〜5 回＋休息) → ☐ 筋力トレーニング。 → 具体的に
【3】食事	☐ 3 時間おきの小分け補給で血糖値を『レベル 4〜6(穏やかな波)』に保つ。→ ☐ タンパク質と複合炭水化物を中心とした高オクタン燃料化。食品は GI が低いものをとる。→
【4】活動	☐ 作業を最大 90 分の区切り、終了後に必ず 5〜10 分の散歩・軽運動・ストレッチ・深呼吸・瞑想等、エネルギーを再充填する。→ 何をする？ ☐ 15〜20 分の短時間昼寝(最大 30 分)or レベルに入る。→ どのタイミング？ ☐ 計画的なバケーション(環境遮断)を取り入れる。→ いつ？

以上